

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁



五目豆

材料名	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		20
まぐろ水煮（フレーク）		20
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		2.2
砂糖		1.4
酒		1
水		3

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。



ごぼうの皮をむきます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



削り節でだしをとります



だいずをゆでます



こまつなを下ゆでします



機械や包丁を使い野菜を切ります



ツナそぼろを作ります



五目豆を作ります



みそ汁を作ります



永野小学校

10月Octoberの給食

ロールパン 牛乳
ソース焼きそば
中華あえ
ラフランスゼリー



ソース焼きそば		
材料	切り方	1人分g
蒸し中華めん		45
揚げ油（米油）		
豚肉		20
いか（短冊）		8
酒		1
むきえび		8
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		40
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
食塩		0.45
こしょう		0.02

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
 - 2 いか・えびを解凍し、酒につける。
 - 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
 - 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いかを炒める。
 - 5 むきえび・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
 - 6 めん・青のりを入れる。



だいこんを
加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



フードカッターで
ごまを切ります

中華あえを
作ります



中華めんを揚げます



ソース焼きそばを
作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



横浜市立永野小学校の給食



10月



むぎごはん ギョウにゅう

ぶたにくのごままぶし

けんちん汁 なっとう

●豚肉のごままぶし

豚肉 40
ごぼう 15
にんじん 10
こまつな 9
しょうが 1.2
つきこんにゃく 15
ごま（白） 6
しょうゆ 4
砂糖 2
みりん 1
酒 2

●けんちん汁

木綿豆腐 25
油揚げ 5
だいこん 15
ねぎ 10
にんじん 8
ごま油 0.5
しょうゆ 4
塩 0.35
削り節・だし昆布・水 120

●納豆

納豆 30
しょうゆ 1.6
みりん 0.6
削り節・水 1.6

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

こまつなをゆめます

肉に骨などが
入っていないか、
検品しています

豚肉のごままぶし

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆです。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、
ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉
を入れてほぐし、つきこんにゃく・
ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなる
まで炒りつける。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 5 ごま油を熱し、にんじん・
だいこんを炒める。
- 6 だし汁を入れ、煮えたら調味し、
豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

昆布・削り節で
だしをとりますけんちん汁を
作ります豚肉のごままぶし
を作ります



横浜市立永野小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1. 5cm角	60
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。



給食室をのぞいてみよう



だいずをゆでます



キャベツ・わかめを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



マカロニをゆでます



小麦粉をから炒りします



チリコンカーンを作ります



わかめサラダを作ります



横浜市立永野小学校の給食

2021年
10月



献立名

中華丼（麦ごはん） 牛乳 中華あえ



きゅうりをくしつ
給食室をのそいてみよう



野菜を切ります

うずら卵缶を
開けます



もやしをゆでます



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること。

中華あえを作ります



中華丼の具を作ります



中華丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵缶		20
「むきえび		15
「酒		2
「いか（短冊）		10
「酒		1
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	35
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	0.6
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.4
塩		0.6
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		20

作り方

（給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

- 1 うずら卵缶をザルにあげる。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ・にんじん
たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め
豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの
順に炒め、キャベツを加え、炒める。
- 5 えび・いかを入れ、火が通ったら
水を入れ、うずら卵・調味料・
チンゲンサイを入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

横浜市立永野小学校の給食

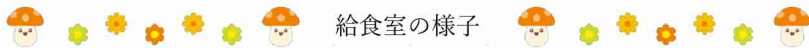


献立名 秋味ごはん（麦ごはん） 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁



秋味ごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ごぼう	さがき	10
しめじ		7
ごま(白)		0.7
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1.1
みりん		1
酒		1
塩		0.2
削り節・水		10



給食室の様子



だしをとります

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



こまつなを下ゆで
します

調味料を量って
おきます



さつまいもを
下ゆでします



すまし汁を
作ります



秋味ごはんの具
を作ります



作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味し、だし汁・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 8 さけを入れて煮含める。
- 9 ごまを入れる。



横浜市立永野小学校の給食

2019年



チキンライス（ごはん） 牛乳 クリームスープ メロン



給食室の様子

クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		9
じゃがいも	5mmいちょう	15
たまねぎ	うす	20
にんじん	3mmいちょう	10
スイートコーン		10
こまつな	2cm	9
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		2
塩		0.8
こしょう		0.01
チキンブイヨン		15
水		30

作り方 （給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 スイートコーンをザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立永野小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ビビンバ（肉） ビビンバ（ひじきのナムル） はるさめスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	8
にら	2cm	3
はるさめ	3cm	3
しょうゆ		1
酒		0.3
塩		0.8
こしょう		0.03
ごま油		0.3
チキンブイヨン		7
水		115

はるさめスープの作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・ねぎ・にらを切る。
- 3 はるさめをもどし、切る。
- 4 水とチキンブイヨンににんじんを入れ、煮えたら調味する。
- 5 はるさめ・ねぎ・にらを入れる。
- 6 ごま油を入れる。

調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。



6月21日(火)

横浜市立永野小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・チンジャオロースー
- ・酢—ラータン風
スープ

酢—ラータン風スープの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださーいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		25	1 チキンブイオンは別容器に入れる。
豚肉	小間	10	2 にんじん・はるさめを切る。
もやし		20	3 はるさめをゆで、切る。
たまねぎ	うす	15	4 鶏卵を割る。
にんじん	せん	10	5 水とブイオンに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
はるさめ	3cm	1	6 にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
しょうゆ		3	7 野菜が煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。
酢		2	8 はるさめを入れ、酢・ラー油を入れる。
塩		0.8	
こしょう		0.02	
ラー油		0.05	
でんぷん		0.8	
チキンブイオン		10	
水		100	